

Upaya Meningkatkan Keterampilan Sikap Lilin Menggunakan Media Bantu Tutor Sebaya Kelas XI'C SMANOR Tadulako Palu

Zikral Alfadil¹, Addriana Bulu Baan², Mursalim³

^{1,2}Universitas Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

³SMANOR Tadulako Palu, Sulawesi Tengah, Indonesia

Corresponding Author  zikral1794@gmail.com

ABSTRACT

Article Info

Article history:

Received

February 03,
2025

Revised

March 17,
2025

Accepted

June 29, 2025

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa dalam keterampilan sikap lilin melalui penerapan media bantu tutor sebaya di SMANOR Tadulako Palu. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan melibatkan 20 siswa kelas XI sebagai subjek penelitian. Siklus pertama menunjukkan bahwa hanya 24% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sementara 76% siswa belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM). Pada siklus kedua, setelah dilakukan perbaikan dan penerapan media tutor sebaya, terjadi peningkatan signifikan, dengan 84% siswa berhasil mencapai ketuntasan belajar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media bantu tutor sebaya efektif dalam membantu siswa memahami teknik sikap lilin dengan lebih jelas, yang pada gilirannya meningkatkan hasil belajar mereka. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa media bantu tutor sebaya merupakan alat bantu pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan keterampilan siswa di bidang Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Kata Kunci: Sikap Lilin, Tutor Sebaya, PTK

Journal Homepage <http://ojs.staialfurqan.ac.id/alqiyam>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Published by Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Furqan Makassar

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan salah satu aspek penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, yang bertujuan untuk mengembangkan keterampilan fisik dan mental siswa. Salah satu gerakan dasar yang diajarkan dalam pendidikan jasmani adalah sikap lilin, yang merupakan bagian dari senam lantai. Sikap lilin membutuhkan keseimbangan, kekuatan, dan teknik yang tepat, sehingga penting untuk menggunakan metode pembelajaran yang efektif. Media pembelajaran memainkan peran yang krusial dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Penggunaan media dinding sebagai alat bantu dalam pembelajaran sikap lilin dapat memberikan keuntungan signifikan bagi siswa dalam memahami dan melatih teknik tersebut. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penggunaan media dinding dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan, seperti yang terlihat dalam penelitian di SMP Negeri 1 Bontonompo Selatan, di mana hasil belajar sikap lilin meningkat dari 16% menjadi 96,87% setelah penerapan media dinding (Marwah, 2024).

Media tutor sebaya berfungsi sebagai alat bantu fisik yang memungkinkan siswa berlatih dengan lebih aman dan efektif. Dengan menggunakan tutor sebaya sebagai penopang, siswa dapat lebih mudah menjaga keseimbangan saat melakukan sikap lilin. Hal ini mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kepercayaan diri siswa saat berlatih. Penelitian juga menunjukkan bahwa media tutor sebaya mampu membantu siswa memahami teknik dasar dengan lebih baik karena mereka dapat

melihat dan merasakan posisi tubuh yang benar saat melakukan gerakan (Wardana, 2024).

Keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran merupakan faktor penting yang mempengaruhi hasil belajar. Media tutor sebaya dapat meningkatkan keterlibatan siswa dengan memberikan pengalaman belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan. Penelitian ini akan menggunakan pendekatan penelitian tindakan kelas (PTK) dengan desain deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah siswa kelas tertentu di SMANOR Tadulako Palu. Data akan dikumpulkan melalui observasi dan tes keterampilan sebelum dan sesudah penerapan media tutor sebaya. Analisis data akan dilakukan secara deskriptif untuk melihat peningkatan keterampilan siswa. Beberapa studi menunjukkan hasil positif dari penerapan media tutor sebaya dalam pembelajaran sikap lilin. Misalnya, penelitian di SMA Negeri 1 Soka menunjukkan bahwa penggunaan media tutor sebaya meningkatkan hasil belajar sikap lilin dari 16% pada pra-siklus menjadi 75% pada siklus pertama dan mencapai 96,87% pada siklus kedua. Hasil ini menunjukkan bahwa media tutor sebaya dapat secara signifikan mempengaruhi keterampilan motorik siswa (Mawa et al., 2017).

Dari tinjauan awal terhadap literatur dan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa penerapan media tutor sebaya memiliki potensi besar untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin siswa kelas XI^C SMANOR Tadulako Palu. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data empiris yang kuat mengenai efektivitas penggunaan media tutor sebaya dalam pembelajaran senam lantai. Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih lanjut tentang bagaimana penerapan media tutor sebaya dapat meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada siswa kelas XI^C SMANOR Tadulako Palu. Diharapkan penelitian ini tidak hanya memberikan manfaat bagi siswa tetapi juga bagi pengembangan kurikulum pendidikan jasmani secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode Penelitian Tindak Kelas (PTK), yang bertujuan untuk memperbaiki dan mengatasi berbagai masalah yang muncul selama proses pembelajaran (Syaifudin, 2021). Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dengan cara memperbaiki masalah yang dihadapi antara siswa dan guru. Melalui PTK, diharapkan akan ada perubahan yang dapat memperbaiki proses pembelajaran secara keseluruhan, serta memberikan solusi yang lebih baik dalam mencapai tujuan pendidikan. Pendekatan ini melibatkan keterlibatan aktif antara siswa dan guru untuk mengidentifikasi masalah dan menemukan tindakan yang dapat diterapkan dalam pembelajaran (Arikunto, 2021). Penelitian ini melibatkan 20 siswa kelas XI^C SMANOR Tadulako Palu, dengan instrumen penilaian yang meliputi aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Data dikumpulkan melalui observasi, tes, dan dokumentasi, serta dianalisis menggunakan Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) untuk menilai tingkat keberhasilan siswa. Pengumpulan data dilakukan melalui tes dan dokumentasi, dan hasilnya akan digunakan untuk menentukan seberapa efektif metode pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa. Diharapkan dengan menggunakan media tutor sebaya, keterampilan siswa dalam senam lantai akan meningkat secara signifikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar sikap lilin pada siswa kelas XI^C SMANOR Tadulako Palu dengan menerapkan media tutor sebaya. Media tutor sebaya digunakan sebagai media bantu pembelajaran untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan siswa dalam melakukan sikap lilin. Dalam penelitian ini, data dikumpulkan dari sekelompok siswa yang mengikuti pembelajaran pada bulan April. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas penggunaan media tutor sebaya dalam meningkatkan hasil belajar siswa, khususnya dalam keterampilan sikap lilin.

Proses penelitian dilakukan dalam dua siklus yang masing-masing memiliki tujuan untuk memperbaiki dan mengoptimalkan hasil pembelajaran. Siklus pertama difokuskan untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan dari pembelajaran yang sudah diterapkan,

sementara siklus kedua berfokus pada penanganan kekurangan tersebut. Penelitian ini mengikuti langkah-langkah dalam penelitian tindakan kelas yang meliputi perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana penggunaan media tutor sebaya dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam melakukan sikap lilin, serta memperbaiki kualitas pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK).

Hasil yang diperoleh pada Siklus I menunjukkan bahwa hanya 4 siswa (24%) yang mencapai ketuntasan dengan nilai di atas 75, sementara mayoritas siswa, yaitu 16 siswa (76%), masih berada di bawah ketuntasan dengan nilai kurang dari 75. Angka ini mencerminkan bahwa metode yang diterapkan pada Siklus I belum efektif dalam meningkatkan keterampilan sikap lilin siswa. Beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hasil ini antara lain kurangnya pemahaman siswa terhadap teknik sikap lilin, serta kurangnya motivasi atau perhatian siswa selama pembelajaran. Meskipun demikian, Siklus I memberikan informasi penting mengenai area yang perlu diperbaiki, terutama dalam hal penyampaian materi dan penggunaan media yang lebih mendukung pembelajaran.

Pada Siklus II, dilakukan perbaikan yang lebih terfokus pada penguatan penggunaan media tutor sebaya sebagai alat bantu visual dalam menjelaskan langkah-langkah dan teknik sikap lilin. Penerapan media tutor sebaya ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan mudah dipahami oleh siswa. Hasil yang diperoleh pada Siklus II menunjukkan peningkatan yang signifikan, dengan 18 siswa (84%) berhasil mencapai ketuntasan belajar dengan nilai di atas 75, sedangkan hanya 2 siswa (16%) yang masih mendapatkan nilai di bawah 75. Peningkatan ini menandakan bahwa perbaikan yang dilakukan pada Siklus II berhasil memberikan dampak positif terhadap hasil belajar siswa.

Beberapa faktor yang mempengaruhi peningkatan ini antara lain penggunaan media tutor sebaya yang efektif dalam memvisualisasikan teknik dan langkah-langkah dalam sikap lilin. Media ini membantu siswa untuk lebih memahami urutan gerakan, sehingga mereka dapat mengikutinya dengan lebih baik. Selain itu, pembelajaran yang lebih interaktif dan partisipatif juga menjadi faktor penting dalam meningkatkan keterampilan siswa. Siswa yang terlibat aktif dalam proses pembelajaran cenderung lebih mudah memahami materi dan lebih termotivasi untuk mengembangkan keterampilannya.

Penelitian di SMA Negeri 1 Soka menunjukkan bahwa penggunaan media tutor sebaya meningkatkan hasil belajar sikap lilin dari 16% pada pra-siklus menjadi 75% pada siklus pertama dan mencapai 96,87% pada siklus kedua. Hasil ini menunjukkan bahwa media tutor sebaya dapat secara signifikan mempengaruhi keterampilan motorik siswa (Mawa et al., 2017). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan media tutor sebaya dalam pembelajaran sikap lilin dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan. Penerapan media yang sesuai dengan kebutuhan siswa dapat memfasilitasi pemahaman yang lebih baik terhadap materi pembelajaran. Selain itu, siklus perbaikan yang dilakukan dalam penelitian ini menggarisbawahi pentingnya refleksi dan evaluasi dalam setiap proses pembelajaran, guna mencapai hasil yang optimal. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman tentang efektivitas media pembelajaran dalam meningkatkan keterampilan siswa dalam bidang olahraga, khususnya dalam pembelajaran sikap lilin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan media tutor sebaya dalam pembelajaran sikap lilin pada siswa kelas XI'C SMANOR Tadulako Palu terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa. Pada Siklus I, hanya 24% siswa yang mencapai ketuntasan belajar, sedangkan pada Siklus II, terjadi peningkatan signifikan dengan 84% siswa yang berhasil mencapai ketuntasan. Penerapan media tutor sebaya sebagai media bantu visual dalam menjelaskan teknik dan langkah-langkah sikap lilin membantu

siswa untuk lebih memahami materi dengan lebih jelas dan mudah, sehingga keterampilan mereka meningkat. Selain itu, perbaikan yang dilakukan berdasarkan hasil evaluasi pada Siklus I, seperti penggunaan media yang lebih mendukung dan pembelajaran yang lebih interaktif, berkontribusi besar terhadap peningkatan hasil belajar siswa pada Siklus II. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan media yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan siswa, serta proses refleksi yang kontinu dalam setiap siklus, dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar siswa secara signifikan. Penelitian ini memberikan bukti bahwa media tutor sebaya dapat menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam mengoptimalkan pembelajaran olahraga di sekolah menengah atas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Hamalik, O. (2017). *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara
- Husdarta, H. J. (2011). *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta
- Isjoni. (2016). *Pembelajaran Kooperatif: Meningkatkan Kecerdasan Komunikasi Antar Peserta Didik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sardiman, A. M. (2020). *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2018). *Metodologi Pendidikan Jasmani*. Bandung: UPI Press.
- Suprijono, A. (2019). *Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyu, D. (2021). Penerapan Metode Tutor Sebaya dalam Meningkatkan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 155–163.
- Winarno, M. E. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: UM Press.